



Workbook

✨La Boussole ✨

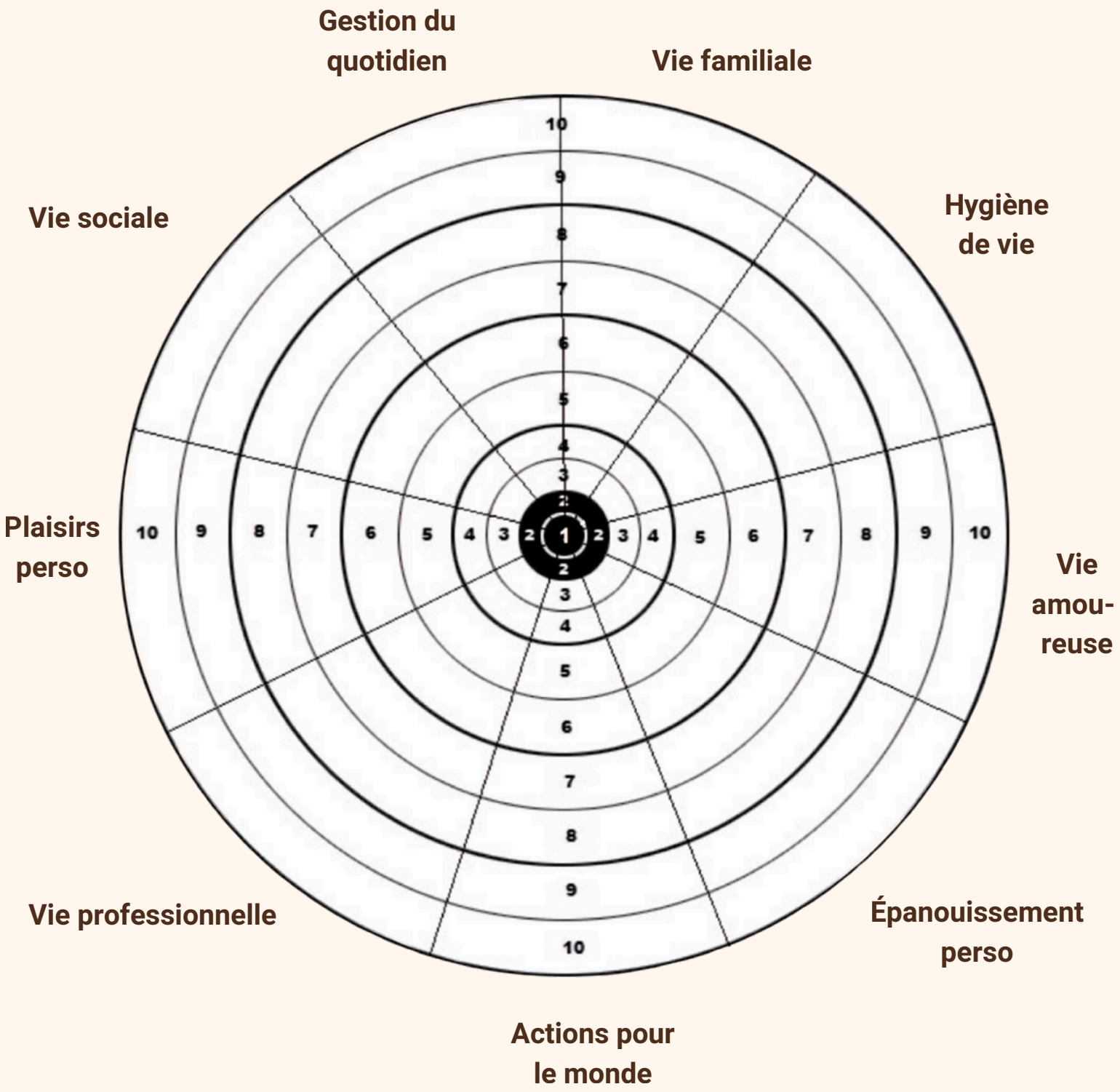




Leçon 1

Faire le bilan

La roue des 9 piliers



1. Note chaque pilier sur 10 puis relie-les entre eux pour avoir un aperçu global.
2. Entoure ensuite les 2 ou 3 plus faibles.

Ce que tu en retires

Qu’est-ce qui me frustre le plus aujourd’hui ?

Qu’est-ce que je ne veux plus vivre ?

Ce que tu vas changer

Ecris ta liste des STOP en commençant par “je ne veux plus”, “j’arrête de” et “je refuse de”.

Leçon 2

Redonner une direction

Se projeter

Pour créer de nouvelles habitudes et sortir du “je subis”, rien n’est plus fort que la projection. La cuisine doit soutenir ta vie, tu ne dois pas être son esclave.

Si mon organisation était fluide, mes soirées de rêve sur une semaine ressembleraient à...

Se projeter

Pour créer de nouvelles habitudes et sortir du “je subis”, rien n’est plus fort que la projection. La cuisine doit soutenir ta vie, tu ne dois pas être son esclave.

Si j’arrivais à mettre plus d’argent de côté, je...

Se projeter

Pour créer de nouvelles habitudes et sortir du “je subis”, rien n’est plus fort que la projection. La cuisine doit soutenir ta vie, tu ne dois pas être son esclave.

Si j’étais plus détendue, je me sentirais/je pourrais...

Opérer le changement

Quelle nouvelle habitude pourrait créer 20% de ce changement ?

Pose 1 ou 2 nouvelles habitudes MAX par mois.

Leçon 3

L'engagement pour passer du rêve au concret

Choisis ton système préféré

Choisis ton système d’engagement : un outil visuel comme la montre si tu réagis à la satisfaction d’un truc “en vert”, un moment bloqué dans l’agenda, un tracker si tu aimes bien cocher des to-do list...

Je choisis :

Note d’engagement envers toi-même

30 jours > motivation.

Je m’engage...

Leçon 4

Le mois test

Ce que tu veux faire pour les 4 prochaines semaines

30 jours > motivation.
Ça peut être très simple : lire 15-20 min tous les soirs, me faire 1 masque visage par semaine, économiser x€/semaine...

- **Semaine 1 : …**
- **Semaine 2 : …**
- **Semaine 3 : …**
- **Semaine 4 : …**

Rappelle-toi : pas plus d'1 à 2 habitudes nouvelles par mois, sinon tu ne tiendras pas.

titre

30 jours > motivation.

Pose-toi les questions puissantes :

- **Combien de temps cette habitude me prendra chaque semaine ?**
- **Où l’intégrer dans ma semaine ?**
- **Quel obstacle probable ?**
- **Quelle solution prévue ?**

Leçon 5

Quand la flemme arrive

(parce qu'elle arrive toujours !)

Créer ta propre “autoroute neuronale”

Moi perso, avant mon Batch, je me mets toujours la **même musique** : “Survivor” des Pussycat Dolls et je bois toujours la **même boisson** : une bonne tisane, bien chaude !

Choisis maintenant la tienne, voilà des idées :



Une boisson



Un parfum/une odeur



Une chanson



Un geste

Répète-la À CHAQUE FOIS !

La technique Olicard

1. Identifier la tâche **que tu repousses**
2. Identifier la **plus petite action** pour commencer, si petite que tu ne peux pas échouer, qu'elle paraît stupide.
3. **Programmer 2 minutes** et dans 80% des cas, tu vas continuer

Conclusion

Bilan au bout des 30 jours

	Ce que j'ai réussi	Ce que j'ai raté
Semaine 1		
Semaine 2		
Semaine 3		
Semaine 4		

Batcher n’est pas un objectif, c’est un levier

On ne cuisine pas pour cuisiner.

On cuisine pour :

- Lire, regarder des séries
- Se reposer, respirer
- Être présente
- Lancer un projet
- Economiser pour voyager, redécorer etc...



Partage tes questions, tes progrès, tes déclics ou même tes doutes dans La Communauté !